COUSCOUS DOUX

Préparer la semoule du couscous comme d'ordinaire en humectant trois fois, mais d'eau non salée ou peu salée. Avoir d'autre part des dattes dénoyautées, coupées en morceaux; que l'on mettra ramollir sur le couscous en train de cuire. Piler au mortier des amandes mondées, des raisins de Corinthe, des pistaches, du sucre en poudre, du chocolat râpé, de la cannelle, des écorces d'orange et broyer le tout. Incorporer ce tout à 125 g de beurre et ajouter au couscous cuit.

COUSCOUS

500 g de couscous, 1 kg de mouton, 50 g de beurre, 1 petite boîte d'artichauts, 1 chou blanc, 2 carottes, 2 navets, 2 poireaux, 2 oignons, 1 bouquet de persil, quelques brins de thym, 50 g de pois chiches, sel, poivre de Cayenne, 2 gousses d'ail, 1 pointe de couteau de coriandre, 1 pointe de couteau de piments broyés.

Faites revenir la viande coupée en morceaux et assaisonnée dans la matière grasse. Déposez celle-ci dans une marmite avec le chou coupé en morceaux, les carottes débitées en rondelles ainsi que les navets en tranches. Ajoutez encore les pois chiches, le bouquet de persil, le thym et l'ail. Mettez à cuire pendant une heure et demie. Incorporez ensuite au pot-au-feu les fonds d'artichauts et la coriandre. Entre-temps, faites cuire le couscous. Lorsque les préparations sont cuites à point, déposez le couscous dans un plat de service et disposez la viande et les légumes. Servez à part dans deux saucières le bouillon de cuisson, l'une contenant celui-ci au naturel tandis que l'on ajoute au contenu de la seconde les piments broyés. Gardez au chaud, à l'aide d'un chauffe-plats.

COUSCOUS

1 kg d'épaule d'agneau, 3 oignons, 1 poivron, 3 courgettes, 5 carottes, 3 navets, 8 tomates, 100 g de pois chiches trempés la veuille ou éventuellement 1 petite boîte, 3 gousses d'ail, paprika doux, 1/2 c à café de harissa en poudre, 2 c à soupe de coriandre, 2 c à soupe de ras el hanout, sel, huile d'olive, 500 g de couscous.

Couper l'épaule d'agneau en morceaux, les rouler dans du paprika, les laisser reposer au moins une 1/2 h. Mettre de l'huile d'olive dans le fond d'une casserole y faire revenir très peu la viande puis enlever la viande et mettre les oignons hachés et les faire revenir, sans les faire brunir. Remettre la viande, ajouter tous les légumes sauf les courgettes que l'on ajoute à mi-cuisson car elles cuisent plus vite et les épices et l'ai écrasé. Couvrir d'eau et laisser mijoter. On peut aussi faire cuire en autocuiseur. A la fin si on a opté pour des pois chiches en boîte, les mettre à chauffer. Goûter en cours de cuisson pour rajouter s'il y a lieu de la coriandre ou du ras el hanout. Le couscous doit être bien parfumé. La graine de couscous peut être cuite dans une passoire métallique au dessus de la viande ou cuite au micro-onde après l'avoir fait gonflé avec de l'eau salée. Egrener ensuite les graines avec des mains frottées d'huile. Préparez dans un bol une sauce forte avec du harissa en pâte et du bouillon des légumes.

COUSCOUS

2 kg de couscous moyen, 200 g de beurre, 2 poulets de 1 kg 600 chacun, 3 c à soupe d'huile (d'olive de préférence), 500 g de pois chiches, 8 tomates, 8 courgettes (facultatif), 2 poivrons, 1 kg de carottes, 1/2 kg de navets, 8 poireaux, 1 kg de boeuf maigre, 1 gousse d'ail, 2 oeufs, sel, poivre, farine, huile ou beurre, 1/2 kg d'oignons doux d'Espagne, 50 g de beurre, 250 g de raisins de Malaga, 1 litre de bouillon. Sauce: 3/4 litre de bouillon, 1 c à soupe de harissa, 1 pointe de couteau de quatre épices.

Faites tremper les pois chiches la veille, à l'eau froide. Coupez les poulets en morceaux et faites-les revenir dans l'huile. Lorsqu'ils sont dorés, mouillez de 4 litres d'eau, salez et poivrez. Ajoutez les carottes les navets, les pois chiches et les poireaux. Laissez cuire à feu moyen pendant 2 heures environ. Une heure et demie avant de servir le repas, mettez le couscous sur une serviette et aspergez-le d'eau salée, en travaillant légèrement pour éviter la formation de grumeaux. Après 1/2 heure, mettez-le dans la couscoussière ou dans une passoire métallique, que vous placerez au-dessus de ma marmite où cuit le poulet. Apres 1/2 heure, remettez le couscous sur la serviette, égrenez-le à la fourchette, aspergez-le d'un peu d'eau salée et incorporez-y le beurre, en petits morceaux. Remettez dans la couscoussière et laissez cuire encore pendant 30 mn. Vingt minutes avant le repas, ajoutez au bouillon les tomates, les courgettes pelées et les poivrons nettoyés. D'autre part, faites fondre les oignons émincés dans le beurre chaud. Tenez-les au chaud. Travaillez la viande de boeuf, finement hachée, avec l'ail haché également, les oeufs, le sel et le poivre, formez-en des boulettes, roulez-les dans la farine et faites-les frire au beurre ou à l'huile. Tenez-les également au chaud. Faites tremper les raisins secs dans du bouillon pendant 1 heure, puis faites-les cuire pendant 10 mn dans ce bouillon. Pour la sauce, délayez le harissa dans le bouillon, ajoutez les quatre-épices. Pour servir, présentez d'une part le couscous en dôme, surmonté des oignons fondus et entourés des raisins. Servez à part les viandes et les légumes. Présentez la sauce dans un bol et le bouillon dans une soupière. Chacun se servira à sa guise dans des assiettes creuses. Présentez également un ravier de harissa.

COUSCOUS

Pour 8 personnes: 1 kg de semoule de blé dur, 50 g de beurre, 1 poulet, 1/2 kg d'épaule de mouton, 1/2 kg de poitrine de mouton, 1/2 kg de carottes, 3 courgettes, 1/2 kg de navets, 1/2 kg de tomates, 250 g de pois chiches, 150 g de haricots blancs, 1 oignon piqué de 4 clous de girofle, 3 c à soupe d'huile d'olive. 3 litres de bouillon avec cubes, sel, poivre de Cayenne, quatre-épices. Sauce: 1 gousse d'ail, 20 g de coriandre, 1/2 c à café de harissa, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1/4 litre de bouillon, 1 boîte de poivrons confits au vinaigre.

Mettez tremper les pois chiches pendant 24 heures et les haricots pendant 4 heures. Epluchez les légumes et coupez-les en morceaux. Faites revenir dans l'huile le poulet et le mouton découpés et, lorsqu'ils sont bien dorés, mouillez-les avec le bouillon froid. Amenez à ébullition. Ajoutez les légumes préparés, les pois chiches et les haricots égouttés, l'oignon piqué de clous de girofle. Assaisonnez. En guise de couvercle, posez sur la casserole une passoire métallique contenant le couscous (semoule de blé dur) et recouvrez-la d'une serviette humide qui retiendra la vapeur. Laissez cuire doucement pendant 3 heures, en remuant la semoule toutes les heures avec une fourchette, afin qu'elle cuise uniformément. Servez séparément le couscous (auquel vous aurez ajouté 50 g de beurre en parcelles), les légumes et

la viande. Présentez à part les poivrons au vinaigre et un bol de sauce harissa: pilez l'ail avec la coriandre, ajoutez le harissa et l'huile d'olive, mélangez bien et mouillez avec le bouillon de cuisson de la viande.

COUSCOUS

Pour 6 personnes: 1 poulet, 500 g de mouton, 150 g de pois chiches, 100 g de carottes, 1 boîte de tomates pelées, du sel du poivre de Cayenne, de la coriandre, de l'huile d'olive, 250 g de blé dur, du persil haché, 1 gros oignon, un bouquet garni.

Coupez le poulet et la viande de mouton en gros morceaux. Faites revenir ceux-ci dans de l'huile et assaisonnez-les de sel, de poivre de Cayenne et de coriandre. Ajoutez l'oignon et les carottes émincés et couvrez avec de l'eau ou du bouillon de viande. Portez à ébullition et laissez mijoter dans la couscoussière avec les tomates et le bouquet garni. Dans le compartiment supérieur, placez la semoule et couvrez. Faites cuire les pois chiches à part dans de l'eau salée. Terminez la cuisson de la viande en y ajoutant les pois chiches. Dressez la semoule au milieu du plat, entourez avec la viande et servez avec harissa à part. Vous pouvez également saupoudrer le couscous d'un peu de menthe hachée.

COUSCOUS

500 g de couscous, 1 poulet, 1 kg d'épaule d'agneau, 1 gros oignon, 4 tomates, 8 carottes, 8 navets, 2 poivrons, 2 courgettes, 4 gousses d'ail, 1/2 boîte de pois chiche (en conserve), 5 cl d 'huile, 50 g de beurre, 100 g de raisins secs, sel, poivre, épices à couscous.

Couper le poulet et l'épaule d'agneau en morceaux et les faire revenir respectivement pendant 15 et 10 mn dans votre Cocotte-minute avec l'huile bien chaude. Ajouter les gousses d'ail écrasées et l'oignon émincé. Mouiller avec 2 litres d'eau. Assaisonner (sel, poivre, épices). Fermer et faire cuire 11 mn à partir du chuchotement de l'appareil. Au terme de la cuisson, ajouter les tomates, les carottes, les navets, les courgettes, les poivrons coupés en morceaux réguliers et les pois chiche. Fermer et continuer la cuisson 11 mn à partir du chuchotement de l'appareil. Pendant ce temps, verser la semoule et les raisins secs dans un saladier et mouiller avec 1/2 litre d'eau froide, les assaisonner de sel fin et laisser gonfler. Au terme de la cuisson de la viande et des légumes, verser l'ensemble dans un grand légumier et réserver au chaud. Verser 1/2 litre d'eau dans votre Cocotte-minute. Mettre la semoule dans le panier placé en position haute. Fermer et faire cuire 4 mn à partir du chuchotement de l'appareil. Mettre la semoule dans un plat et parsemer de noix de beurre. Servir très chaud.

COUSCOUS

Pour 8 personnes: 700 g de graines de couscous, 1 gros poulet, 800 g d'épaule d'agneau, 8 merguez, 5 cl d'huile d'olive, quelques gouttes d'huile d'arachide, 80 g de raisins secs, 100 g de pois chiches, 8 carottes, 8 navets, 3 courgettes, 3 aubergines, 8 tomates, 200 g de fèves

décortiquées, 6 fonds d'artichaut, 2 pincées de safran, 2 cuillerées à café d'harissa, 1 bouquet de coriandre fraîche, sel.

Mettre la semoule dans un plat avec les raisins secs, saler, ajouter l'huile d'olive puis bien l'égrener. Verser dessus 3/4 de litre d'eau bouillante mélanger et laisser gonfler 15 minutes. L'égrener à nouveau puis la déposer dans la partie perforée du couscoussier. Détailler le poulet et l'épaule d'agneau en 8 morceaux chacun. Eplucher les légumes et les couper tous en quartiers. Dans la partie basse du couscoussier, mettre les morceaux de viande, ajouter les carottes, les navets, les pois chiches et les fonds d'artichaut; verser 4 litres d'eau froide, ajouter une pincée de gros sel, l'harissa, la coriandre et le safran. Recouvrir avec le panier contenant la semoule. Porter à ébullition, puis cuire 30 minutes sur feu moyen. Au bout de ce temps. déposer la semoule dans un plat, l'égrener puis la maintenir au chaud. Dans le couscoussier, ajouter les fèves et les quartiers de courgettes et d'aubergines; cuire 15 minutes sur feu moyen. Dans une poêle, verser quelques gouttes d'huile et faire revenir les merguez 10 mn. Dresser la semoule dans un grand plat creux, la garnir de quelques légumes, de morceaux de viande et de merguez. Présenter le reste des légumes et de la viande dans un légumier, avec le bouillon.

COUSCOUS

500 g de couscous, 1 poulet, 1 kg d'épaule d'agneau, 1 gros oignon, 4 tomates, 8 carottes, 8 navets, 2 poivrons, 2 courgettes, 4 gousses d'ail, 1/2 boîte de pois chiches (en conserve), 5 cl d 'huile, 50 g de beurre, 100 g de raisins secs, sel, poivre, épices à couscous.

Couper le poulet et L'épaule d'agneau en morceaux et les faire revenir respectivement pendant 15 et 10 mn dans la Cocotte-minute avec l'huile bien chaude. Ajouter les gousses d'ail écrasées et l'oignon émincé. Mouiller avec 2 litres d'eau. Assaisonner (sel, poivre, épices). Fermer et faire cuire 11 mn à partir du chuchotement de l'appareil. Au terme de la cuisson, ajouter les tomates, les carottes, les navets, les courgettes, les poivrons coupés en morceaux réguliers et les pois chiches. Fermer et continuer la cuisson 11 mn à partir du chuchotement de l'appareil. Pendant ce temps, verser la semoule et les raisins secs dans un saladier et mouiller avec 1/2 litre d'eau froide, les assaisonner de sel fin et laisser gonfler. Au terme de la cuisson de la viande et des légumes, verser l'ensemble dans un grand légumier et réserver au chaud. Verser 1/2 litre d'eau dans la Cocotte-minute. Mettre la semoule dans le panier placé en position haute. Fermer et faire cuire 4 mn à partir du chuchotement de l'appareil. Mettre la semoule dans un plat et parsemer de noix de beurre. Servir très chaud.

COUSCOUS ALGEROIS

30 minutes 500 g de couscous tout préparé, 800 g de mouton (collier de préférence), 500 g de tomates, 500 g de courgettes, 500 g de carottes et navets, 2 poivrons, 2 oignons, persil, 1 gousse d'ail, 2 clous de girofle, 1/2 cuillerée à café de gingembre (facultatif), 150 g de beurre ou 9 cuillerées à soupe d'huile, poivre de Cayenne, 100 g de raisins de Malaga, 3 tablettes de Pot-au-Feu Maggi.

Dans un récipient, faites dorer de toutes parts le mouton coupé en huit morceaux avec 50 g de beurre ou 3 cuillerées à soupe d'huile bien chaud. Dans la Cocotte-minute, faites dissoudre 3

tablettes de Pot-au-Feu Maggi dans deux litres d'eau. Ajoutez-y la viande, les tomates, les poivrons épépinés et coupés en morceaux, les oignons piqués d'un clou de girofle, carottes et navets, poudre de gingembre, bouquet de persil, un peu de poivre de Cayenne. Fermez la Cocotte-minute. Laissez cuire 25 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Pendant ce temps, versez le couscous dans un saladier. Arroser-le à mi-hauteur d'eau froide salée. Laissez gonfler 5 minutes. Transvasez-le dans le panier "aluminium" superposable (à tout petits trous) de la Cocotte-minute ou, à défaut, dans une passoire à pieds. Ouvrez la Cocotte-minute, videz-la puis versez-y à nouveau quelques louches du bouillon qui vient d'y cuire. Ajoutez-y les courgettes coupées en quartiers et les raisins. Par-dessus, posez le panier ou la passoire de couscous en veillant à ce que celui-ci ne soit pas en contact avec le liquide. Il doit cuire seulement à la vapeur (un petit gobelet posé au fond de la Cocotte-minute pourra maintenir le panier au-dessus du liquide). Fermez la Cocotte-minute. Laissez cuire 5 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape Ouvrez la Cocotte-minute sans tarder. Renversez la passoire de couscous sur un torchon, égrainez-le avec une fourchette. Remettez dans la passoire, puis dans la Cocotte-minute. Fermez celle-ci et laissez cuire à nouveau 5 minutes. Ouvrez la Cocotte-minute sans attendre. A ce moment, les grains doivent avoir doublé de volume. Versez le couscous dans un grand plat creux. Incorporez-y 100 g de beurre ou 6 cuillerées à soupe d'huile à l'aide de deux fourchettes, de façon à ne pas faire de boulettes avec les grains. Disposez en pyramide. Au sommet, disposez la viande et les légumes, arrosez de quelques louches de bouillon. Servez le reste en saucière. Si vous aimez le couscous très pimenté, accompagnez-le de sauce très forte (Harissa).

COUSCOUS AU POISSON

Pour 4 à 6 personnes: 200 g de pois chiches, 4 c à soupe d'huile d'olive, 1 petit oignon, 2 c à soupe de concentré de tomates, 1 c à soupe de harissa, 2 litres d'eau, sel, poivre de Cayenne, 500 g de semoule à couscous. Légumes: 6 carottes, 3 navets, 1 coeur de céleri, 2 oignons, 3 courgettes, une pincée de ras el hanout (épices à couscous), 200 g de raisins secs, 1,500 kg à 2 kg de poisson à chair ferme (lieu, cabillaud, daurade..), 30 g de beurre.

La veille, faites tremper les pois chiches dans de l'eau froide. Le lendemain dans la partie inférieure d'un couscoussier, faites revenir l'oignon haché dans l'huile, ajoutez le concentré de tomates et le harissa, mouillez d'eau, assaisonnez et joignez les pois chiches. Couvrez et laissez cuire. D'autre part, aspergez la semoule avec 1 verre d'eau salée et laissez gonfler. Versez-la dans la partie supérieure du couscoussier. Au bout de 1 h de cuisson des pois chiches, ajoutez tous les légumes sauf les courgettes, assaisonnez, mettez la semoule par-dessus et faites cuire jusqu'à ce que la vapeur traverse la semoule. Versez-la alors sur un linge, arrosez-la d'un peu d'huile et roulez-la sous la main pour séparer les grains. Réservez-la dans la passoire du couscoussier et ajoutez les courgettes dans le bouillon. Continuez la cuisson 15 mn, puis ajoutez le poisson coupé en tranches. Retirez-les au bout de 15 mn. Servez-les avec les légumes et la semoule mélangée aux raisins (gonflés au préalable dans du bouillon) et au beurre, présentés séparément en même temps que le bouillon dont on pourra arroser son poisson, et de la sauce harissa.

COUSCOUS AU POISSON

1 kg 500 de poissons assortis (vives, rougets barbets, congre, dorade, lieu), 1 kg de couscous, 2 oignons, 4 tomates, 3 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, 1 c à soupe de harissa, 1 c à café de cumin de poivre moulu et de piment rouge, 1/2 verre d'huile, 100 g de beurre.

Couper en tranches les gros poissons, laisser les petits entiers. Ecraser finement l'ail et en enduire les morceaux de poisson. Saler, poivrer, saupoudrer de cumin et laisser reposer 1 h. Dans un faitout, faire revenir à l'huile les oignons émincés. Ajouter les tomates pelées et grossièrement hachées. Ajouter le piment rouge, le sel et la cuiller de harissa et faire cuire à couvert pendant 10 minutes. Mouiller de 2 litres d'eau. Plonger les morceaux de poisson dans le bouillon et porter à ébullition. Laisser frémir pendant 10 mn. Retirer le poisson et le tenir au chaud, puis passer le court-bouillon. Préparer le couscous avec 150 cl d'eau bouillante salée et incorporer le beurre en remuant soigneusement jusqu'à absorption totale. Remplir un plat creux de couscous et disposer dessus les tranches de poisson. Servir aussitôt accompagné de la sauce dans une saucière à part.

COUSCOUS DE LA MARGA

Mettre dans une marmite une épaule de mouton coupée en dés et un poulet coupé en morceaux avec trois litres d'eau. Faire bouillir puis écumer. Ajouter dans la marmite deux tomates, quelques courgettes, trois poivrons doux, quelques navets, des fonds de jeunes artichauts, des oignons, le tout en morceaux réguliers, des fèves et des pois chiches trempés de la veille. Sel, poivre rouge, épices, Cayenne. Couvrir la marmite avec le tamis où l'on met le couscous préparé. Cuire deux heures.

COUSCOUS MAROCAIN ET SA CONFITURE D'OIGNONS

Pour 6 personnes: 1,5 kg de viande de mouton dans l'épaule ou le collier, 1 kg de semoule à couscous moyen, 6 carottes, 4 oignons 4 navets, 4 tomates, 4 courgettes, 1 tasse d'huile d'olive, 1 cuillerée à café de safran, cumin (kamoun), épices à couscous (ras el hanout), coriandre, une demi-cuillerée à café de piment et de harissa, 1 petite boîte de concentré de tomates, 1 petite boîte de pois chiches. Confiture d'oignons: 1 kg d'oignons, 250 g de raisins secs, 125 g de miel, 100 g de beurre.

Tremper la viande dans 2 litres d'eau froide avec les oignons, le concentré de tomates, les épices, l'huile d'olive. Saler, poivrer. Allumer le feu. Au bout d'une demi-heure, ajouter les carottes et les navets puis, une demi-heure plus tard, les tomates et les courgettes. Laisser cuire une heure de plus, en ajoutant alors dans le bouillon les pois chiches. Dans le même temps, humecter la semoule avec trois quarts de litre d'eau salée. La placer dans la passoire au-dessus du bouillon de viande pour qu'elle cuise à la vapeur. Trente minutes après, rouler la semoule avec les doigts, l'humecter de nouveau, et la remettre à cuire, couverte d'un torchon, durant une dizaine de minutes. Avant de servir, ajouter un morceau de bourre, égrener la semoule et la disposer en dôme. Pour la confiture d'oignons, faire fondre les oignons dans le beurre. Saler, poivrer, puis ajouter les raisins secs et le miel.

COUSCOUS EN RATATOUILLE

Pour 4 personnes: 250 g de couscous, 2,5 dl de bouillon de volaille, 1 poivron rouge, 1 jaune et 1 vert, 1 aubergine, 1 courgette, 150 g de haricots fins, 1 gousse d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 5 dl de sauce tomate, 1 échalote, sel, poivre.

Lavez tous les légumes et détaillez-les en cubes. Faites-les revenir 5 minutes à l'huile d'olive chauffée avec la gousse d'ail et l'oignon émincés. Assaisonnez. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Dix minutes avant la fin de la cuisson, versez le bouillon brûlant sur le couscous. Lorsque ce dernier a absorbé le liquide, versez-le dans un plat de service et nappez-le des légumes cuits.

SALADE DE COUSCOUS

Pour 6 personnes. Verser dans un saladier 2 dl d'huile d'olive, ajouter 1/2 cuillerée à café de ras el-hanout et mélanger. Ajouter 1 cuillerée à soupe de raisins de Smyrne (après les avoir laissé tremper 5 minutes dans de l'eau tiède), 250 g de pois chiches cuits, 2 cuillerées à soupe de feuilles de menthe ciselées. Mélanger. Ajouter 250 g de gigot ou de carré d'agneau coupé en petits cubes et 150 g de couscous cuit et froid. Mélanger et servir.

SALADE DE COUSCOUS

Pour 6 personnes. Trempage: 30 mn. Préparation: 10 mn. 250 g de semoule à couscous, 1 boîte de miettes de thon, 3 tomates, 3 oeufs durs, une poignée d'olives. Assaisonnement: 1 citron, 6 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, persil et menthe fraîche hachés à volonté.

Faites gonfler la semoule dans de l'eau pendant 30 mn. Egouttez-la détachez bien les grains et mettez-les dans un saladier avec le thon et son huile, les tomates pelées épépinées et coupées en rondelles, les oeufs durs écalés et coupés en quartiers et les olives. Assaisonnez de jus de citron et d'huile d'olive salée et poivrée. Joignez les herbes et mélangez bien.

SALADE DE COUSCOUS AU CHORIZO

Pour 4 personnes: 400 g de semoule de couscous cuite, 150 g de pois chiches cuits ou en boîte, 1 bulbe de fenouil, 1 chorizo. Assaisonnement: 5 c à soupe d'huile, 1 c à soupe de vinaigre, sel, poivre, persil haché.

Mélangez la semoule et les pois chiches dans un saladier, ajoutez le bulbe de fenouil blanchi 5 mn à l'eau bouillante et coupé en dés et le chorizo en rondelles. Arrosez avec la sauce préparée avec les ingrédients indiqués, saupoudrez de persil haché, mélangez bien. Laissez reposer 1 h avant de servir. Cette recette permet d'utiliser un reste de couscous déjà cuit. Si vous deviez cuire la semoule pour cette salade, faites-la cuire à la vapeur, 30 mn environ. Vous pouvez ajouter des tomates en dés, un poivron en lamelles, du cresson.

SALADE DE COUSCOUS AU YAOURT

Pour 4 personnes: 200 g de grains de semoule pour couscous, 2 verres d'eau, une pincée de sel, 1 c à soupe d'huile d'olive, 50 g de raisins secs, 4 c à soupe de jus de citron, 1 poivron, une poignée d'olives, 100 g de gruyère ou de comté.

Sauce: 1 yaourt, 1 c à soupe d'huile d'olive sel, poivre, 2 c à soupe de persil et de ciboulette hachés.

Arrosez la semoule d'eau tiède salée et laissez gonfler. Versez un peu d'huile d'olive et roulez les grains sous les doigts pour éviter qu'ils ne s'agglomèrent. Laissez reposer 2 h au minimum. D'autre part, faites gonfler les raisins secs dans le jus de citron. Quand la semoule a gonflé, mélangez-la aux raisins, joignez le jus de citron, le poivron coupé en petits morceaux, les olives et le fromage coupé en petits cubes. Préparez la sauce avec le yaourt, l'huile l'assaisonnement et les herbes. Versez sur la semoule, mélangez bien et servez frais sur un lit de feuilles de romaine ou de laitue.

SALADE DE COUSCOUS AUX ANCHOIS

Pour 6 personnes: 350 g de semoule fine pour couscous, 3 citrons, 1/2 litre d'eau chaude, huile d'olive, sel, poivre. 3 oeufs, 6 petites tomates, 18 anchois à l'huile, 18 olives noires, 2 c à soupe de persil haché, 1 c à soupe de ciboulette hachée.

Mettez la semoule dans un saladier. Pressez les citrons, versez le jus dans un verre gradué, ajoutez de l'eau, complétez par de l'huile, de façon à obtenir 1/4 litre de liquide. Arrosez la semoule du mélange et remuez bien. Laissez gonfler en remuant de temps en temps. Au bout de 15 mn, croquez un grain de semoule, s'il est encore dur, ajoutez un peu d'huile, remuez et laissez gonfler de nouveau. Quand la semoule est tendre sans être molle, salez, poivrez, ajoutez les oeufs durs en rondelles, les tomates en quartiers, les anchois, les olives et les herbes. Disposez tous ces éléments de façon décorative et laissez macérer 10 mn au frais avant de servir.